C O P E
Member since 2019
JM14482

Marcin M. Bogusławski*
Monika Modrzejewska-Świgulska*

(Nie)widzialne środowisko? – o tym, czy i do czego potrzebujemy *shinrin-yoku*

Abstrakt

Przedmiotem naszego namysłu jest *shinrin-yoku*, praktykowane w ramach zaliczenia przedmiotu z arteterapii przez studentów Wydziału Nauk o Wychowaniu UŁ. Przeprowadzane przez nas działania dydaktyczne i analizy materiału empirycznego (dzienniki spacerów) wpisują się w nurt badań opartych na sztuce.

Park rozumiemy jako świadomie kształtowany krajobraz, a ten uznajemy za empiryczny przykład środowiska w rozumieniu Radlińskiej. Poprzez swoje atmosfery parki przenoszą znaczenia i wartości kształtowane także przez minione pokolenia, a w relacje z nimi wchodzą sprawcze podmioty, które w przestrzeni parków uczestniczą. Odnosząc się do dzienników spacerów przygotowanych przez studentów i powiązanych z nimi prac plastycznych, wyróżniamy cztery wyidealizowane typy uczestniczenia w parku (krajobrazie, środowisku): antropocentryczny zamknięty, antropocentryczny otwarty, równoległy, nieantropocentryczny/autoteliczny. Wyróżniamy także trzy etapy edukacji związanej z nabywaniem kompetencji do uczestniczenia w środowisku: utylitarny, pośredni, nieantropocentryczny/dialogiczny.

Słowa kluczowe: niewidzialne środowisko, atmosfery miejsca, sposoby doświadczania przestrzeni, dzienniki spacerów, *shinrin-yoku*.

The (In)Visible Environment? On Whether We Need Shinrin-yoku, and for What?

Abstract

The subject of our study is shinrin-yoku practiced by students of the Department of Educational Studies, University of Łódź, as part of a course in art therapy. Our didactic

* Uniwersytet Łódzki.
Artykuł otrzymano: 26.01.2022; akceptacja: 4.03.2022.

https://doi.org/10.18778/2450-4491.15.16

activities and analyses of empirical material (walking journals) are part of art-based research.

We understand a park as a consciously shaped landscape, and we consider it as an empirical example of how Radlińska understood the concept of environment. Through their atmosphere parks convey multiple meanings and values, including those shaped by past generations, and the subjects who participate in the park space also form relations with it. Referring to the walking journals and related artwork, we distinguish four idealized types of participation in the park (landscape, environment): closed anthropocentric, open anthropocentric, parallel, and non-anthropocentric/autotelic. We also differentiate three distinct stages of education that shape the competences to participate in the environment: utilitarian, indirect, and non-anthropocentric/dialogical.

Keywords: invisible environment, atmosphere of place, ways of experiencing space, walking journal, shinrin-yoku.

Wstęp

Jean-Marie Barbier w swoim *Leksykonie analizy aktywności* zdaje sprawę z trzech wymiarów ludzkiego „Ja" (*je*, *moi*, *soi*). Kolejno jest to konstruowany dyskursywnie „Obraz siebie dany drugiemu lub sobie samemu", „Wypadkowa działań konstruowania reprezentacji siebie, poprzez siebie i dla siebie" oraz „Wypadkowa działań postrzegania siebie samego jako podmiotu działającego" (Barbier 2016: 94–96). W każdym z tych wymiarów „Ja" nie jest czymś gotowym, ale czymś, co tworzy się w procesie, który opisywany jest przez Barbiera w kategoriach epistemologicznych (obraz, reprezentacja siebie, postrzeganie siebie).

Perspektywa epistemologiczna wydaje nam się zarazem konieczna i niewystarczająca do tego, by zdać sprawę z procesualnego charakteru „Ja". Jest konieczna, gdyż daje wgląd w to, co Margaret Archer nazywa refleksyjnością: w naszą zdolność „postrzegania siebie samych w relacji do własnych kontekstów społecznych" (Archer 2007: 4 za: Majbroda 2017: 34), do „codzienn[ych] manifestacj[i] obiektywnych i zdeterminowanych przez zewnętrzne siły szans życiowych" (Archer 2013: 264). Jest niewystarczająca, dlatego że procesy kształtowania naszego „Ja" przebiegają w okolicznościach, których – jako całości – sami nie wybieramy. „Nasze położenie społeczne odciska na nas swoje piętno, nie tylko oddziałując na to, jakimi stajemy się osobami, lecz także wywierając znaczący wpływ na to, jaką tożsamość społeczną możemy osiągnąć" (Archer 2013: 14). Ta sytuacyjność wymaga wprowadzenia do gry perspektywy ontologicznej. Obie te perspektywy nie pozostają jednak od siebie niezależne. Trzeba uwzględniać je razem, by zobaczyć, że:

> jesteśmy tym, kim jesteśmy ze względu na to, na czym nam zależy: hierarchizując i uzgadniając nasze troski, równocześnie definiujemy samych siebie. Nadajemy naszemu życiu kształt, który konstytuuje naszą osobistą, wewnętrzną spójność i pozwala innym rozpoznać naszą partykularną odrębność (*singularity*). Pozbawieni bogatego życia wewnętrznego, opartego

> na refleksji nad rzeczywistością, która jest mechanizmem generatywnym najważniejszej z naszych emergentnych własności osobistych (*personal emergent property*), naszej unikatowej tożsamości i sposobu bycia w świecie, skazani jesteśmy na zubożoną egzystencję „człowieka nowoczesności" lub „istoty społecznej", z których żadna nie odgrywa ważnej i aktywnej roli w kształtowaniu siebie (Archer 2013: 14).

A zatem „Ja", we wszystkich swoich wymiarach, wiąże się nie tylko z dyskursem i jego znaczeniami, mechanizmami tworzenia obrazu samego siebie, ale także z pozapodmiotowymi warunkami, w których człowiek działa, z wartościami, z innymi ludźmi, z bytami pozaludzkimi czy z empirycznym przejawem refleksyjności, który Archer nazywa „konwersacją wewnętrzną". Mówiąc językiem Heleny Radlińskiej[1], „Ja" istnieje (tworząc się) w środowisku, przez które rozumie „zespół warunków, wśród których bytuje jednostka, i czynników kształtujących jej osobowość oddziałujących stale lub przez czas dłuższy" (Radlińska 1961: 30), a składają się na nie zarówno czynniki biologiczne, jak i społeczno-kulturowe: „przyrod[a], warunki bytu wytworzone przez pracę ludzką i stosunki między ludźmi z nich wynikające", w konsekwencji czego kształtuje się coś, co jest niewidzialnym wymiarem środowiska, a na co składają się „wierzenia, nauk[a], literatur[a], sztuk[a], przeżycia, nastawienia psychiczne" (Radlińska 1961: 30). Środowisko jest także przestrzenią uczasowioną, przecięciem się przeszłości i teraźniejszości (Radlińska 1961: 31), z wyakcentowaniem tego, że w odróżnieniu od otoczenia, które podlega nieustannym zmianom, środowisko zmienia się wolniej, oddziałuje w perspektywie dłuższego trwania, wiąże ze sobą pokolenia (zob. Radlińska 1961: 30).

Doskonałą konkretyzacją tak rozumianego środowiska są, naszym zdaniem, parki, które uznać można za kształtowane przez człowieka krajobrazy. Za Stanisławem Pietraszką uznajemy, że krajobrazy w sposób konieczny istnieją w powiązaniu z człowiekiem, który jakiś fragment środowiska musi postrzec jako krajobraz, wytyczając granice tego, co widzi, hierarchizując elementy składowe, coś widząc, a czegoś nie dostrzegając. Przy tym krajobraz nie jest kreacją pojedynczego człowieka, ale związany jest z życiem społecznym, posiada wymiar intersubiektywny (Pietraszko 2012: 138). Posiada także swoją (względną) autonomię, co sprawia, że człowiek może w krajobrazie uczestniczyć.

[1] Znaczenie konceptu środowiska, z uwypukleniem jego aspektów niematerialnych, konsekwentnie przypomina i twórczo aktualizuje Lech Witkowski (np. 2014). W pełni podzielamy jego przekonanie, że u Radlińskiej, także za sprawą koncepcji środowiska, spotykamy myśl, która wyraża „troski i przesłanki zdolne pracować na całym obszarze pedagogiki" (Witkowski 2018: 121). To powoduje, że konieczne jest dostrzeganie niewidzialnych wymiarów środowiska (wartości, znaczenia, tego, co kulturowe) w tym, jak ujawniają się i jak oddziałują „poprzez psychikę ludzką i jej dyspozycje myślowe" (Witkowski 2018: 87). Co ważne, aktualizowanie dziedzictwa Radlińskiej dokonywane przez Witkowskiego odbywa się także w kontekście Batesonowskiej „ekologii umysłu" (zob. Jaworska-Witkowska, Witkowski 2016), a więc w perspektywie, dla której kluczowe jest postrzeganie powiązań, relacji, także „między wrażliwością ludzką a inżynierią i technologiami" (Witkowski 2018: 636), wiążąc to, co społeczne, i to, co przyrodnicze. Nasze podejście jest bardzo bliskie tym ujęciom, choć koncept Radlińskiej aktualizujemy w kontekście (nieco) innej tradycji filozoficznej.

> Konstytuuje on tę szczególną zbiorowość i z tych członków „własnej" społeczności lokalnej, którzy go podzielają i w przeważającym nieraz procencie z tych przybyszów, niekiedy z bardzo odległych stron, których krótki nawet pobyt w tym miejscu potrafił uczynić trwałymi „uczestnikami" krajobrazu […] (Pietraszko 2012: 141).

W końcu krajobraz związany jest także z wartościami. Pietraszko, który rozumiał kulturę jako bycie podług wartości, uczestnictwo w krajobrazie wiąże z rozpoznaniem jego znakowego statusu (krajobraz coś znaczy) i z odsłonięciem wartości, które są skorelowane ze znaczeniami. I nie są to wartości jedynie estetyczne:

> Powszechnie konstatowany udział wartości w krajobrazie sprawił jego przyporządkowanie kompetencjom estetyki jako dyscypliny aksjologicznej. […] Jego problematyka aksjologiczna nie ogranicza się jednak do wartości estetycznych. Być może częściej nawet uobecnia wartości typu etycznego (Pietraszko 2012: 142).

Naszym zdaniem, aby zrozumieć, jak możliwe jest uczestniczenie w krajobrazie rozumianym w perspektywie Radlińskiej i Pietraszki, konieczne jest:

- ujęcie człowieka jako świadomego i kinetycznego ciała,
- wskazanie, że krajobrazy, w tym parki, emanują atmosfery, które można przeżyć,
- wskazanie, że wartości należą do ontologicznej struktury ludzkiego bycia.

Gdy mówimy o ujęciu człowieka jako świadomej i kinetycznej cielesności, odnosimy się zasadniczo do koncepcji Maurice'a Merleau-Ponty'ego, a także do niektórych ujęć z zakresu kognitywistyki (enaktywizm) i psychologii (np. Mirkucka 2018).

Merleau-Ponty'emu udało się pokazać, że:

> Prawdziwe *Cogito* nie określa istnienia podmiotu przez jego myślenie o istnieniu, nie przekształca pewności świata w pewność myślenia o świecie, a wreszcie nie zastępuje samego świata przez znaczenie „świat". Przeciwnie, uznaje, że samo moje myślenie jest niezbywalnym faktem, i odrzuca wszelkiego rodzaju idealizm, odkrywając mnie jako „bycie w świecie" (Merleau-Ponty 2001: 11).

Jak twierdzi, „jesteśmy na wskroś stosunkiem do świata" (Merleau-Ponty 2001: 11), który zamieszkujemy jako świadome ciała, w którym zachowujemy się na różne sposoby i z którym jesteśmy związani już na poziomie prerefleksyjnym. Przy tym świat, który zamieszkujemy, jest światem naturo-kulturowym. To, co kulturowe, pojawia się dzięki aktywności ucieleśnionej świadomości w świecie, z zastrzeżeniem, że na poziomie podstawowym charakter kulturowy posiada samo ciało o tyle, o ile jest nośnikiem określonych sposobów zachowania się, które „schodzą w przyrodę i odkładają się w niej w postaci świata kultury" (Merleau-Ponty 2001: 370). Ze świadomym ciałem (jego ograniczeniami, odkładającym się doświadczeniem, marzeniami, planami itd.) wiążą się również tzw. afordancje, czyli możliwości działania, które tkwią w świecie i wymagają rozpoznania przez człowieka.

Pojęcie atmosfer zapożyczamy od Gernota Böhmego (2002; 2017), który rozumie pod tym pojęciem istniejące *quasi*-obiektywnie nastroje ewokowane przez ludzi, miejsca, budynki, krajobrazy itd. Nie istnieją one na sposób przedmiotów, ale nie są tylko subiektywnym (w potocznym rozumieniu tego słowa) stanem ludzkiej psychiki. Daje się je wyczuć, ale aby było to możliwe, trzeba umieć cieleśnie zanurzyć się w danej przestrzeni czy sytuacji. Sprzyja temu cierpliwość, uważność, nieodcinanie się od emocji, umiejętność obecności w danej przestrzeni pełnią swoich zmysłów, bez zapośredniczenia jedynie przez format wizualny narzucany przez telefony komórkowe, aparaty fotograficzne czy kamery (zob. Böhme 2017: 119–120).

Zgadzamy się z Barbarą Tuchańską (2012: 148–155), że w rozumieniu wartości trzeba wyjść poza opozycję „transcendentny ideał – faktualny cel". Pierwsza grupa stanowisk, którą za Tuchańską uznajemy za stanowiska absolutystyczne, pyta o metafizyczną naturę wartości samych w sobie i zakłada, że wartości istnieją bezwarunkowo, bez związku z tym, czy ktokolwiek i kiedykolwiek daną wartość rozpoznał czy orzekł. Tak rozumiane wartości lokowane są „w sferze transcendentnej, pozostawiając podmiotowi jedynie możliwość, a właściwie konieczność, orientowania się na nie i dążenia do nich" (Tuchańska 2012: 149); one same traktowane są jako byty idealne, istniejące bądź tak jak idee Platona, bądź zakorzenione w rozmaicie ujmowanym Absolucie. Jak pokazuje Tuchańska – także w kontekście koncepcji wartości prezentowanej przez filozofów chrześcijańskich – takie pojmowanie wartości wyklucza ich racjonalne usprawiedliwienie. A to dlatego, że istnieją one poza światem faktualnym, w którym co najwyżej się przejawiają, w sferze transcendentnej, do której człowiek ma dostęp co najwyżej w aktach wiary czy aktach mistycznego wglądu, na których nie da się zbudować *stricte* racjonalnego ich usprawiedliwienia. „Z racji swej dyskursywności – pisze Tuchańska – metafizyka musi się więc zgodzić na własną niezdolność do odniesienia się do fundamentu wartości" (Tuchańska 2012: 151), co jest wysoką ceną do zapłaty.

Przeciwieństwem stanowisk absolutystycznych są stanowiska, które dokonują faktualizacji wartości, czyli sprowadzają je do celów ludzkich działań czy do pewnych pożądanych przez człowieka stanów rzeczy, zaspokajających nasze potrzeby, sprawiających przyjemność itd. Wydaje się, że wartości nie są czymś, co da się wydobyć poprzez „zewnętrzn[ą] analiz[ę] ludzkich działań", analogiczną np. do badania przyrodoznawczego (Tuchańska 2012: 153). Problematyczny okaże się wtedy normatywny (niefaktualny) charakter wartości, który nie daje się sprowadzić wyłącznie do sfery faktów psychologicznych czy kulturowych.

Przyjmujemy za nasz pogląd Tuchańskiej, że:

> Wartości nie są obecne i poznawalne z zewnątrz, lecz są „dostępne od wewnątrz" tym, którzy działają, uczestniczą w badaniu naukowym, praktyce artystycznej, w innych rodzajach wyspecjalizowanej działalności praktycznej lub w życiu codziennym. […] Rozumiemy wartości, kiedy zastanawiamy się jak postąpić, kiedy pytamy, którą możliwość wybrać, które działanie jest słuszne, kiedy ufamy, że ktoś jest prawdomówny. […] We wszystkich tych sytuacjach nie odnosimy się do wartości wprost jak do obiektów (Tuchańska 2012: 155).

Wymagają one od nas rozumiejącego przeżycia, dane są w sytuacji aksjologicznej, której rodzajem jest naszym zdaniem konwersacja wewnętrzna, i nie podlegają obiektywizacji. W perspektywie hermeneutycznej, z której czerpie Tuchańska, „rozjaśnianie fenomenu przeżywania wartości polega w istocie na budowaniu jego samoświadomości, ponieważ nie możemy spojrzeć ani na własne, ani na cudze przeżywanie wartości, jak na stan obiektu" (Tuchańska 2012: 155). Same wartości zaś przeżywane są jako coś, co nadaje strukturę naszemu działaniu i życiu; „jako to, co pozwala oceniać i stanowi punkt odniesienia dla wszystkich ocen; jako to, co chcemy urzeczywistnić; czy też […] jako to, czego w naszym życiu, działaniu czy w jakiejś naszej praktyce nam brakuje" (Tuchańska 2012: 156). Przeżycie wartości rozjaśniane w aktach rozumienia wskazuje też, że „wartości nie mogą być traktowane jedynie jako stany czysto subiektywne, doświadczamy ich bowiem jako obiektywnych, często jako niezależnych od nas i ograniczających nas" (Tuchańska 2012: 155). Nie oznacza to jednak, że są one jakimiś idealnymi bytami, istniejącymi niezależnie od człowieka. Są raczej tym, co strukturuje nasze bycie, nadając mu „od wewnątrz" nieusuwalnie aksjologiczny charakter (Tuchańska 2012: 168).

W sferze „życia faktycznego", a więc, w żargonie heideggerowskim, na poziomie ontycznym, wartości są oczywiście:

> korelatami norm kulturowych i instytucji społecznych, a ponadto są uwikłane w złożone interakcje pomiędzy postawami zajmowanymi przez ludzi w działaniu, w szczególności ich zaangażowaniem w działanie i samym tym działaniem oraz w interakcje między osobistym zaangażowaniem i społecznym porządkiem normatywnym (Tuchańska 2012: 157),

choć się do nich nie dają sprowadzić. Na poziomie ontycznym bywają wartościami utylitarnymi, mogą być pożądanym stanem rzeczy, możemy ich doświadczać jako wartości autonomicznych, wartościowych samych w sobie. Rozumiane są jednak zawsze od wewnątrz, przeżywane w sytuacjach aksjologicznych, wymagają naszej afirmacji, która wiąże się z tym, że nasze bycie na poziomie ontologicznym jest właśnie ustrukturyzowane przez wartości. Uważamy również, że przejawiają się w sądach, które zwyczajowo uznajemy za czysto poznawcze, czego najbardziej widoczny przykład stanowią „pojęcia gęste", jednocześnie opisowe i wartościujące (zob. Putnam 2004). To, ale także potraktowanie prawdy tak, jak innych wartości, skłania nas do uznania, że wszelkie sytuacje rozumienia są sytuacjami aksjologicznymi.

Dzięki tak ustawionym punktom teoretycznego odniesienia, a więc patrząc z wnętrza pewnej intelektualnej tradycji, *shinrin-yoku* wydaje nam się takim sposobem ucieleśnionej obecności w świecie, który sprzyja wyczuwaniu i rozumieniu atmosfer oraz wchodzeniu w sytuacje aksjologiczne. Wydaje nam się również, że jest to dobre narzędzie do kształtowania umiejętności partycypowania w krajobrazie w szczególe, a w środowisku bio-socjo-kulturowym w ogóle.

Spacery jako forma obcowania z krajobrazami, czyli o praktykowaniu *shinrin-yoku* w ramach pracy zaliczeniowej

W drugiej części tekstu analizujemy dzienniki spacerów napisane przez studentów. Pomysł, aby studenci przygotowali takie dzienniki wraz z pracami artystycznymi, pojawił się spontanicznie podczas kursu arteterapii[2], który odbył się online w semestrze letnim, w roku akademickim 2020/2021. Prowadząca wspomniane zajęcia[3], wiedziona troską i ciekawością, zapytała studentów, w jaki sposób dbają oni o swoją kondycję fizyczną oraz zdrowie psychiczne w czasie pandemii. Rozmowa toczyła się wokół problematyki zdrowego odżywiania, podejmowania wysiłku fizycznego, spędzania czasu na otwartym powietrzu, dbania o pozytywne emocje oraz relacje społeczne. Wykładowczyni pytała studentów o to, czy w czasie wielogodzinnej nauki online pozwalają odpocząć swojej „głowie" i ciału. Odpowiedzi studentów odnośnie do sposobów spędzania czasu na otwartym powietrzu zainspirowały współautorkę tekstu do wykorzystania idei *shinrin-yoku* (kąpieli leśnych/parkowych) w zadaniu zaliczeniowym.

Shinrin-yoku jest to japońska technika terapeutyczna/medyczna, zwana kąpielą leśną, polegająca na uważnym zanurzeniu w atmosferze lasu przy użyciu wszystkich zmysłów (Simonienko, Jakubowska, Konarzewska 2020; Simonienko 2021). „Polega ona – jak pisze Simonienko (2021: 19) – na niespiesznym spacerze lub przebywaniu w środowisku leśnym i koncentrowaniu się na *tu i teraz*". Chcemy zaznaczyć, że tradycja *shinrin-yoku* była inspiracją do działań dydaktycznych, które nie miały być jedynie interwencją terapeutyczną. Doświadczanie przestrzeni poszerzone zostało o kontekst społeczno-kulturowy, o czym piszemy we wprowadzeniu do naszego tekstu.

W czasie rozmowy okazało się, że z grupy liczącej 21 osób zaledwie 2 osoby regularnie spacerują dla spacerowania, dla większości park jest przestrzenią „tranzytową", czyli służy celom praktycznym jako droga na studia, do pracy, sklepu[4], na spotkanie, 6 osób odwiedziło nie więcej niż 3 parki łódzkie w trakcie swojego trzyletniego studiowania, 3 osoby potrafiły wskazać nazwę parku oraz przypisać go do jednej z dzielnic łódzkich. Dwie osoby potrafiły podać bardziej szczegółowe informacje dotyczące historii parku oraz znajdujących się w nim elementów. W grupie były też osoby, które nie odwiedzają parków, bo jak podkreślały: „nie mam czasu", „nie znam tego miejsca i obawiam się", „na spacery chodzę w moim miejscu rodzinnym", „przechodzę przez park do pracy, to też spacer", „widzę park z okna, ale bardzo rzadko chodzę tam na spacery". Zastanawiamy się, co spowodowało niewielkie zainteresowanie studentów otaczającymi ich parkami miejskimi, których w Łodzi nie brakuje, harmonijnie wpisującymi się w tkankę miasta i jego historię. A co z innymi przestrzeniami miejskimi, czy również pozostają niewidzialne? Jakie w związku z tym ma znaczenie dla młodych osób otaczająca ich przestrzeń miejska, jej historia, układ ulic

[2] Zajęcia odbywały się w ramach jednej ze specjalności pedagogicznych na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ.
[3] Współautorka tekstu.
[4] Stanowią więc nie-miejsce w rozumieniu Marka Augégo (2010).

i ich nazwy, budynki, pomniki, komunikacja kołowa i piesza oraz przyroda? Jak pisaliśmy, kluczowym elementem zaliczenia były spacery, które rozumiemy jako formę obcowania z krajobrazami, a zarazem jedną z najlepszych możliwości zanurzenia się w atmosferze miejsc, kształtowanych przez kontekst kulturowy i społeczny, miejsc, w których przyroda spotyka się z aktywnością człowieka, także z minionych pokoleń. Istotne jest tu, co podkreśla Rebecca Solnit (2018), wskazanie na kulturowe znaczenie spacerowania, wędrowania, podróżowania, które zakorzeniło się w praktykach i słownikach europejskich w postaci licznych metafor. Mamy na myśli niespieszne wędrowanie, które może być szansą na wielowymiarowe poznawanie miejsc. Uważne spacerowanie staje się okazją do synestezyjnego (*resp*. pełnego) uczestniczenia w krajobrazie, czyli odczuwania go wszystkimi zmysłami: spacer wprowadza ruch do naszego ciała, a ono staje się źródłem działania i wytwarzania znaczeń (Solnit 2018). Jesteśmy pewni, że chodzenie zakorzenia nas w sobie i w świecie, uczy tym samym większej wrażliwości na otoczenie.

> Wędrowanie jest sposobem zarówno budowania świata, jak i jego zamieszkiwania. Dlatego ciało można odnaleźć w miejscach, które stworzyło, na drogach, w parkach, na chodnikach […]. Chodzenie bowiem wraz z tworzeniem i pracą, jest zasadniczym wymiarem zaangażowania ciała i umysłu w świat, poznawania świata za pośrednictwem ciał, ciała zaś – poprzez świat (Solnit 2018: 52).

Zakładamy, że wyjście z domu, oderwanie się od ekranu komputera, zwłaszcza w sytuacji pandemicznej, było zaproszeniem do nabywania umiejętności doświadczania krajobrazu pełnią zmysłów.

> Siedząc przed świecącym ekranem, czy też nawet za kierownicą samochodu, możemy łatwo ulec przeświadczeniu, że istniejemy jakoś w oderwaniu od miejsca. Spacer stanowi najlepszy sposób na to, aby na nowo odzyskać kontakt z ziemią i znów zaistnieć we własnym ciele (Whitehouse 2019: 18).

Poniżej znajduje się skrócony opis zadania, które otrzymali studenci. Składało się ono z trzech równorzędnych elementów: spacerów po parkach (ewentualnie lesie), dziennika spacerów oraz prac plastycznych wykonanych dowolną techniką (zob. Aneks, *Skrócony opis zadania zaliczeniowego*). W kontekście prowadzonej tu refleksji działania te wpisują się w nurt badań jakościowych opartych na sztuce[5], jako że pozyskane od studentów dzienniki są nie tylko narracjami, ale poprzez prace plastyczne, przynależą do tzw. *art journaling*. Jednoczesne wykorzystanie technik narracyjnych i plastycznych jako sposobów na udokumentowanie doświadczeń autoetnograficznych dostarcza, w naszym odczuciu, pełniejszego wglądu w problemy, które interesują nas w tym tekście. Dane te poddane zostały interpretacji, dla której

[5] Wprawdzie badania oparte na sztuce przedstawiane bywają jako odrębny paradygmat, sytuujący się obok paradygmatów badań ilościowych i badań jakościowych (zob. Leavy 2018), takie ujęcie wydaje się jednak problematyczne. Nie tylko dlatego, że podejmowane w ramach badań opartych na sztuce działania pokazywane są jako nieparadygmatyczne, na co w przedmowie do książki Patricii Leavy zwraca uwagę Ewa Rewers (Rewers 2018: 21), ale również dlatego, że są one częścią działań wielometodologicznych, w znakomitej większości bliskich badaniom jakościowym.

modelem pozostaje hermeneutycznie rozumiany dialog i której strukturę wyjściowych przedsądów teoretycznych przybliżyliśmy wcześniej (Leavy 2018, Sasin 2020). Analizując dzienniki spacerów, postawiliśmy sobie pytanie, na ile relacje zawarte w nich zdają sprawę z partycypowania w przemierzanej przestrzeni, a na ile przestrzeń ta jest tyko pretekstem do skupiania się na sobie, własnych emocjach, rozterkach, wspomnieniach. Na ile było to współoddziaływanie na siebie otoczenia i osób spacerujących, a na ile antropocentryczne „zawłaszczenie" tego otoczenia? Interesowało nas również, jakie wartości odsłaniają się w doświadczeniach opisywanych w dziennikach. Czy są to wartości utylitarne, służące zaspokojeniu jakiejś określonej potrzeby spacerowiczki bądź spacerowicza, czy może jest to doświadczenie wartości nieutylitarnych, związanych z samą przestrzenią, którą się przemierza? Innymi słowy – czy i do czego służyło im praktykowanie *shinrin-yoku*? Dialog z dziennikami w oparciu o te pytania pozwolił nam wypracować pojęcia (reprezentujące pewne typy idealne), którymi posługujemy się w dalszej części tekstu. Wypracowanie pojęć analityczno-teoretycznych przebiegało od kodowania materiału empirycznego, które jest nieodłącznym elementem analizy danych jakościowych, do wypracowania typów idealnych. Kodowanie i analiza materiału empirycznego prowadzone były zarówno podczas pracy indywidualnej, jak i weryfikowane w trakcie wspólnej pracy analitycznej. Metodyka wspólnej pracy analitycznej polegała na:

- przygotowaniu danych/opisów do kodowania – ujednolicenie formatu plików,
- uzgodnieniu wspólnych zasad kodowania,
- pierwszym, wspólnym czytaniu przykładowych opisów i próbnym kodowaniu,
- wypracowaniu przykładowych pojęć ogólnych (zakorzenionych w materiale empirycznym) oraz porównaniu efektów analizy materiału empirycznego przeprowadzonej samodzielnie przez autorów tekstu (Konecki 2000; Flick 2010, 2011).

(Nie)widzialne krajobrazy, czyli od antropocentrycznego do nieantropocentrycznego doświadczania przestrzeni

Analiza dzienników spacerów pozwoliła wyróżnić dwa wymiary doświadczania krajobrazu parkowego. Pierwszy wymiar określiliśmy jako doświadczanie przestrzeni w kategoriach psychologicznych vs doświadczanie przestrzeni w oderwaniu od kategorii psychologicznych. Wymiar ten dotyczy treści dzienników, poruszanych tematów oraz głównych wątków zawartych w zapisach studentów. W zależności od perspektywy, którą przyjmują autorzy dzienników, uwaga ukierunkowana jest na siebie, własne samopoczucie, bądź na otaczające narratora różne elementy przestrzeni – społeczne, kulturowe, przyrodnicze. Doświadczanie przestrzeni w kategoriach zjawisk psychologicznych wiąże się z sytuacją, kiedy autor dziennika kieruje swoją uwagę przede wszystkim na własne „Ja". Przestrzeń/krajobraz pełni więc funkcje utylitarne, ma zaspokoić określone potrzeby narratora, owo zaspokojenie staje się jednocześnie warunkiem dostrzegania otoczenia, czyni je widzialnym. Tak więc krajobraz parkowy „terapeutyzuje" poprzez poprawianie humo-

ru, odstresowanie, pomaga zapomnieć o troskach bądź staje się „portalem" do miłych wspomnień z dzieciństwa. Studenci piszą: „spacer odstresował mnie", „przypominały mi się chwile u dziadków, to było miłe", „zrelaksowałam się", „miałam czas pomyśleć", „miałam okazje do przemyślenia ważnych spraw", „zaplanowałam tydzień". Ten sposób doświadczania przestrzeni wpisuje się w oczekiwania co do pogody i przewidywalności pór roku: „powinno być już cieplej o tej porze roku", „byłoby fajniej, gdyby świeciło słońce", „nie zrealizowałam całego spaceru, bo się rozpadało", „oznaki wiosny poprawiły mi humor". Spacery, w takiej sytuacji, stają się więc czasem „konfesyjnym", a nawet „sesją terapeutyczną" lub „sesją coachingową": dzienniki zapełnione zostały m.in. zwierzeniami czy planami na najbliższą oraz dalszą przyszłość. W konsekwencji krajobraz i jego elementy przyrodnicze, kulturowe, społeczne pełnią funkcję tła, a oś narracyjną wyznacza z reguły samopoczucie narratora, który doświadcza trudności, szuka wytchnienia, przyjemności czy energii do działania. Podsumowując, doświadczanie krajobrazu w kategoriach psychologicznych cechuje:

- Niedostrzeganie „tożsamości" miejsca, jego niepowtarzalności wraz z jego całym kontekstem historycznym, kulturowym i społecznym. Element, który został dostrzeżony przez autorów dzienników to przyroda.
- Sprowadzanie krajobrazu do funkcji utylitarnych, czyli zaspokojenia emocjonalnych potrzeb narratora, w konsekwencji czego przestrzenie parkowe „leczyły", „pocieszały", „wysłuchiwały", „motywowały".

Odmienny sposób obcowania z przestrzenią określiliśmy jako doświadczanie przestrzeni w oderwaniu od kategorii psychologicznych. Wiążę się on z postawą zaciekawiania elementami kulturowymi, społecznymi i przyrodniczymi, charakteryzuje się następującymi właściwościami**:**

- Tworzenie synestezyjnych/wielozmysłowych opisów miejsca, czyli wykorzystuje całościowe doświadczanie miejsca oraz zakłada podejmowanie prób określenia nastroju miejsca („relaksujący szelest liści", „nuta słonecznej ciszy w miejskim pośpiechu", „smakowita zieleń wczesnej wiosny", „faktura zieleni").
- Poszukiwanie specyfiki i niepowtarzalności miejsca, dzięki postrzeganiu miejsca jako elementu szerszego kontekstu historycznego, społecznego, przyrodniczego („Park jak z francuskiego filmu, jedyny w swoim rodzaju, kawiarnia, mała muszla koncertowa, palmiarnia. Kiedyś przechadzali się tu fabrykanci, dzisiaj wszyscy").
- Dostrzeganie zmienności miejsca w zależności od pory dnia i roku („Wróciłam w to samo miejsce, ten sam park, nie usiadłam dzisiaj na mojej ulubionej ławce, przy fontannie. Pada. Deszcz zmienił widok, zamazał kolory").
- Odnoszenie się do swoich potrzeb w procesie poznawania przestrzeni. Wybór tego fragmentu przestrzeni, która intryguje bądź niepokoi, a w konsekwencji powrót do ulubionych miejsc w parku („Lubię tu być. Niewielki park, a dookoła tętni miasto").

Doświadczanie w oderwaniu od kategorii psychologicznych staje się uczestniczeniem w krajobrazie, czyli próbą odkrywania znaczeń i wartości, jakie niesie konkretna przestrzeń, przy jednoczesnym odnoszeniu się do siebie kontekstualnego, poruszającego się po tym miejscu. Pojawiają się próby odczytania zaprojektowanej

przestrzeni, zamysłu projektowego. Krajobraz w tych dziennikach potraktowany został jak zagadka, której elementy przyrodnicze, kulturowe i historyczne odsyłają do czegoś innego niż samo miejsce/park. Ten sposób doświadczania przestrzeni umożliwia wyczuwanie atmosfery, którą emanuje dana przestrzeń.

Drugi wymiar wyróżniony w dziennikach ze spacerów określa sposób przetwarzania myśli, spostrzeżeń i dotyczy punktu widzenia przyjmowanego przez autora dokumentu. Zapisy w dziennikach przyjmują formę monologu skoncentrowanego na „Ja" lub dialogu/rozmowy z tym, czego doświadczam w konkretnym miejscu/przestrzeni/krajobrazie. Słowem, powyższy wymiar określa sposób komunikowania się bądź niekomunikowania się z przestrzenią. Monolog w dziennikach wiąże się z komunikacją „wewnętrzną" i jednowektorową, czyli ja, moje myśli i emocje na tle przestrzeni parkowej. Charakterystyczne dla tego sposobu obcowania z krajobrazem jest:

- Rozmowa z samym sobą: przestrzeń staje się przezroczysta, nieobecna w dzienniku, monolog mógłby toczyć się w każdym miejscu na świecie, bo to, co zauważane, jest bardzo ogólne i może dziać się w dowolnym parku („ptaki śpiewały pięknie", „na drzewach pojawiają się liście", „zakochani zaczynają schodzić się do parku"). Narrator kontaktuje się ze sobą, rozmawia ze sobą – smutnym, złym, wspominającym, zmęczonym, zadowolonym.
- Monolog, który rzutuje na treść (pierwszy wymiar narracji i postrzeganie krajobrazu w kategoriach psychologicznych), dzienniki stają się opowieścią o autorze, a nie o poznawaniu miejsca. Punktem odniesienia staje się tu z reguły ja „skonceptualizowane", co przybiera werbalną formę typu – ja jestem („niezorganizowany", „zmęczony", „roztargniony"), ja odczuwam („zimno", „promienie słońca", „wiatr"), ja potrzebuję („zrelaksować się", „oderwać myśli od zadań", „zaplanować tydzień", „potrzebuję więcej dźwięków, dla mnie jest za cicho").

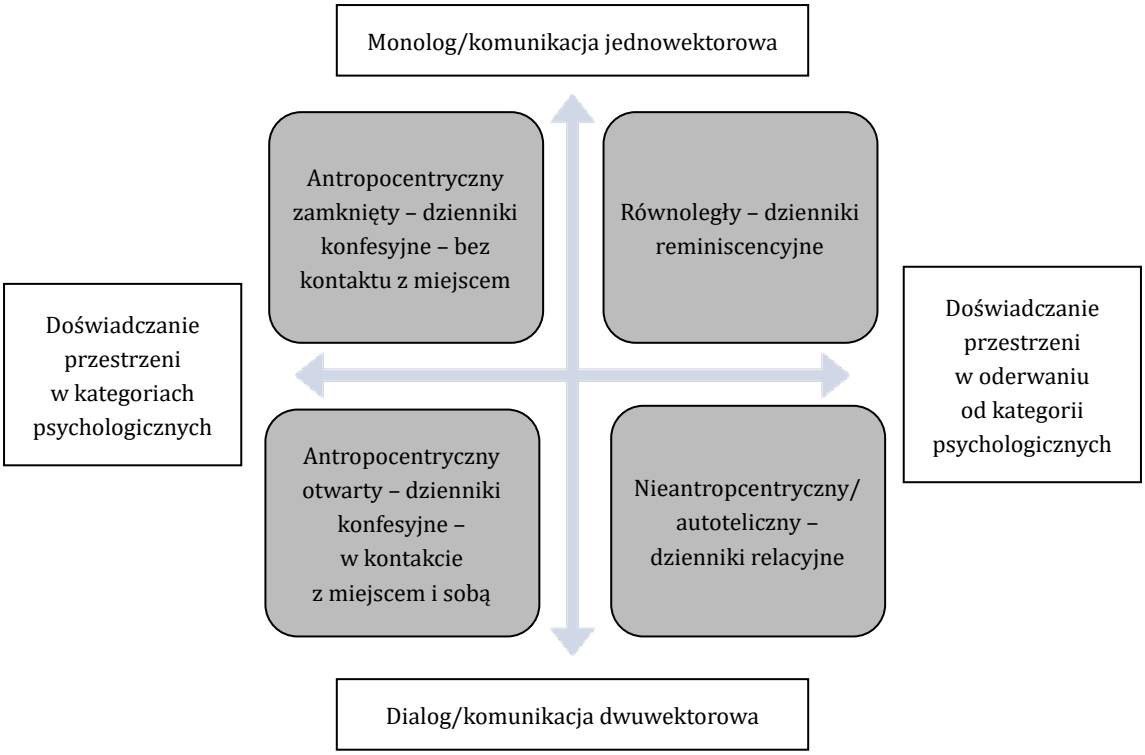
Drugi kraniec tego wymiaru dotyczy perspektywy dialogu/rozmowy, komunikacja jest więc dwuwektorowa, czyli narratorzy zanurzają się w przestrzeni, zaciekawiają się nią, a z drugiej strony obserwują siebie w tym miejscu. Najważniejsze aspekty dialogu z miejscem/przestrzenią w dziennikach dają się rozpoznać:

- Gdy narratorzy, dzięki zaciekawieniu się różnymi elementami miejsca nawiązują dialog z przestrzenią, budują relację z miejscem, odkrywają jego historię, co wyraża się w pytaniach zadawanych o tożsamość tego miejsca, jego historię (kto cię zaprojektował?, co znaczysz?, do czego mnie zapraszasz?). Czytamy w jednym z dzienników: „Jestem tutaj trzeci raz. Myślałam, że nic mnie nie zdziwi, ale mam wrażenie, że tu wszystko zostało jakoś zaplanowane, może. Wchodzę do parku długą, szeroką alejką, rozgałęzia się na mniejsze, prowadzą mnie do różnych miejsc dla rodziców z dziećmi, zakochanych, właścicieli psów. Mogę robić tu różne rzeczy". Inna osoba pisze: „Park Helenów łączy w sobie nutkę miejskiego pośpiechu, ponieważ przechodzą przez niego ludzie, którzy ewidentnie gdzieś pędzą lub skądś wracają, oraz wiele dobrej energii i spokoju".

– Kiedy dialog jest dwuwektorowy, daje się rozpoznać w reakcjach zwrotnych narratora i pytaniach: co lubię w tej konkretnej przestrzeni?, co mnie niepokoi?, czy moja obecność w jakiś sposób zmienia to miejsce? („Poszłam na spacer po śniadaniu, było mało osób, mamy z dziećmi, starsze osoby. Czy oni też mnie zaważyli? Lubię ten park, taki zapomniany przez ludzi".).

Proponujemy hipotetyczny model czterech sposobów doświadczania krajobrazu/przestrzeni ze względu na treść i sposób komunikowania się z przestrzenią, który powstaje na przecięciu dwóch wymiarów doświadczania przestrzeni (opisane powyżej) (zob. Ryc. 1. Hipotetyczny model czterech sposobów doświadczania krajobrazu i typy dokumentów).

Ryc. 1. Hipotetyczny model czterech sposobów doświadczania krajobrazu i typy dokumentów



Źródło: badania własne.

Powyższy zamysł pozwolił nam pogrupować pozyskane 21 dzienników na cztery typy doświadczania przestrzeni, które przybierają inne formy werbalne i artystyczne. Wyróżnione przez nas „czyste typy" mają charakter idealizacyjny i służą celom analitycznym, pozwalają uporządkować pozyskane dokumenty:

– Antropocentryczny zamknięty – sposób postrzegania przestrzeni stanowiący konsekwencję doświadczania jej w kategoriach psychologicznych w formie monologu, te dzienniki określiliśmy jako konfesyjne – bez kontaktu z miejscem, mogłyby powstać wszędzie, bo są relacją o sobie, własnych trudnościach, niepowodzeniach, planach, swoim nastroju, pełnią funkcję terapeutyczną, przyjmują formę pamiętnika. Opisy miejsca zwierają mało szczegółów, są ogólnikowe: „Budzi się piękna wiosna", „W słońcu jest ładnie". Przestrzeń jest przezroczysta, niezauważalna. Prace plastyczne w tych dziennikach nie interpretują przestrzeni, bardziej są wymysłem wyobraźni narratora. Przykładowy wpis do dziennika konfesyjnego – bez kontaktu z miejscem:

> Uwielbiam fantazjować. Kreowanie światów, postaci i historii jest moją pasją, której oddaję się w każdej przystępnej chwili. […]
>
> Mam wrażenie, że nie żyję w pełni. Postawą bierności wobec życia, którą przejawiałem wiele lat nałożyłem na siebie swoiste blokady. Lęk przed ośmieszeniem się, kompleksy i brak wiary w siebie powodowały, że wolałem odpuszczać lub w ogóle się nie angażować niż podejmować próbę działania i ponosić porażkę.

– Antropcentryczny otwarty – sposób postrzegania przestrzeni stanowiący konsekwencję doświadczania jej w kategoriach psychologicznych z elementami dialogu z przestrzenią. Te dzienniki określiliśmy jako konfesyjne – w kontakcie z miejscem i sobą. Głównym tematem tych dokumentów staje się samopoczucie narratora, które pod wpływem zmysłowego odbioru, po pewnym czasie obcowania z miejscem, schodzi na dalszy plan rozważań, narratorzy przekierowują swoją uwagę na otoczenie, przeważnie przyrodnicze. Choć miejsce cały czas pełni funkcję tła dla „Ja" narratora. Narratorzy często stosują następujące formy werbalne: „jestem …", „czuję się…", „nie rozumiem dlaczego nie potrafię, nie mogę", pojawiają się uwagi dotyczące pomników, alejek, otoczenia parku: „Dziwne w parku są groby, co tu było wcześniej? Co tu się zdarzyło?", „Powinno się pozmieniać szlaki dróg, ludzie chodzą według własnego pomysłu, chyba im wygodnie". Większość prac plastycznych interpretuje przestrzeń w kategoriach psychologicznych, np. smutek – drzewo bez liści; promień słońca – dobre samopoczucie narratora. Przykładowy wpis do dziennika konfesyjnego w kontakcie z miejscem i sobą:

> Podczas spacerów miałam w sobie bardzo dużo myśli, bardzo często koncentrowałam się na aktualnych sprawach, miałam jednak momenty refleksji dotyczące natury. Pamiętam, że jak nigdy zwracałam uwagę na budzącą się do życia naturę. Zazwyczaj pierwsze jej oznaki widziałam po kwitnących drzewach. Teraz widziałam zwierzęta, trawy, ruchy słońca, coraz dłuższe dni.

– Równoległy – ten sposób postrzegania przestrzeni wyłonił się na przecięciu doświadczania przestrzeni w oderwaniu od kategorii psychologicznych, ale z dużym ładunkiem monologu, te dzienniki określiliśmy jako reminiscencyjne, przestrzeń pełni w nich funkcję pomostu do wspomnień, krajobraz jest zauważony, dostrzeżony i odczuty wielozmysłowo, ale stanowi rodzaj „portalu" do wspomnień. Rozmowa z przestrzenią służy temu, aby skontaktować się z „Ja" z przeszłości. Prace plastyczne podobnie jak werbalna forma wypowiedzi używają analogii,

np. „tutaj czuję się jak w dzieciństwie", „pachnie jak u moich dziadków", „droga zupełnie jak ta z mojego dzieciństwa, chodziłam tam z babcią do jej koleżanek". Przykładowy wpis do dziennika reminiscencyjnego:

> W parku było chłodno, a powietrze pachniało niedawnym deszczem. Dookoła czuć było wilgotną ziemię i kwiaty. Momentami krople spadały na czoło. Wiosenne i letnie opady przypominają mi spacery z tatą. Kiedy miałam kilka lat, często gdzieś razem chodziliśmy. Czasami łapały nas takie właśnie ciepłe deszcze, ale my nie szliśmy dalej. Zadawałam mu mnóstwo pytań. On zawsze znał odpowiedzi.

– Nieantropocentryczny/autoteliczny – sposób postrzegania przestrzeni stanowi konsekwencję doświadczania jej w oderwaniu od kategorii psychologicznych w dialogu z przestrzenią. Dziennik ten określiliśmy jako relacyjny. Dokument powstał w wyniku komunikowania się z przestrzenią, stawiania pytań, poszukiwania odpowiedzi, zaciekawiania się atmosferą miejsca, stanowi próbę dekodowania założeń miejsca, wnikania w kontekst przyrodniczy, społeczny, kulturowy i historyczny oraz zauważenia elementów kompozycyjnych parku (pomników, nagrobków, pieszych szlaków komunikacyjnych). To tutaj w najpełniejszy sposób odsłaniają się wszystkie wymiary środowiska, o których pisała Radlińska, w tym, poprzez zderzenie z dziejowością krajobrazu, nawiązuje się kontakt ze śladami minionych pokoleń. Najciekawszy jest chyba proces budowania relacji z miejscem. Początkowo zapisy są dokumentem „konfesyjnym" (w kontakcie z miejscem i sobą), natomiast kolejne relacje, wraz z zaciekawianiem się tożsamością miejsca, przekierowują uwagę narratorki z doświadczania przestrzeni w kategoriach utylitarnych, na stawanie się częścią obserwowanego świata, o czym pisze w następujący sposób: „już sama nie wiem, gdzie ja się zaczynam, a gdzie drzewo, przy którym stoję". Doświadczenia werbalizują się w opisach opartych na świadomej, refleksyjnej i uważnej obserwacji krajobrazu, ale również obserwacji siebie – swoich myśli, odczuć z ciała, doświadczanych emocji. Innymi słowy nieantropocentryczny/autoteliczny sposób obcowania z krajobrazem stanowi przykład świadomego przeżywania krajobrazu/praktykowania *shinrin-yoku*, który polega na budowaniu relacji zwrotnej pomiędzy człowiekiem a „(nie)widzialnym środowiskiem"[6]. Przykładowe wpisy do dziennika relacyjnego:

> Pomimo pandemii nie potrzebuję spacerować po miejscach, gdzie jest więcej ludzi. Ludzie są dziwni czasami. Wolę spacerować tam, gdzie jest mniej osób. Chodzenie jest dla mnie dobre, atmosfera parku dobrze mi robi, wycisza mnie. Wtedy mogę bardziej skoncentrować się na tym co dookoła. […]
>
> Pomimo tego, że park jest w centrum miasta to tak, jakby był poza nim, a otaczają go dwie hałaśliwe ulice. Park robi wrażenie, jakby nie był dla wszystkich, białe ławki, fontanna, apartamentowiec obok i galeria sztuki współczesnej. Widziałam te prace, przerażające, jak niektórzy ludzie. Dobrze, że po wyjściu mogę patrzeć na drzewa. Ciekawe, czy w tym małym parku jest jeszcze coś do odkrycia? Co tu było kiedyś? Czy to był prywatny teren? Kto z niego korzystał? Chyba wolę miejsca bardziej dzikie, leśne, ale jak usiądę z książką, to będę częścią parku.

[6] Odsyłamy do próby zrozumienia i uchwycenia atmosfery jednego z parków łódzkich (Bogusławski, Lewandowski 2019).

Analiza dziennika relacyjnego skłoniła nas do procesualnego postrzegania nabywania kompetencji rozpoznawania i rozumienia atmosfery miejsca. Hipotetyczny model doświadczania środowiska bio-socjo-kulturowego (czyli środowiska w rozumieniu Radlińskiej) sugeruje następujące etapy pracy edukacyjnej związanej z kształtowaniem kompetencji do zauważania środowiska bio-socjo-kulturowego oraz odbierania atmosfer miejsca:

- utylitarny sposób traktowania przestrzeni – antropocentryczny (koncentracja na sobie),
- pośredni – równoległy, w których uczy się dostrzegać specyfikę otaczającego środowiska,
- nieatropocentryczny/dialogiczny, związany z poznawaniem przestrzeni, odkrywaniem jej znaczeń oraz wartości (społecznych, kulturowych, historycznych, estetycznych i przyrodniczych).

Innymi słowy, kształcenie kompetencji dostrzegania oraz rozumienia wartości związanych z danym krajobrazem powinno przebiegać od uważności skupionej na własnym „Ja" do uważności na innych i otoczeniu, od zobaczenia do zrozumienia, od przypadkowego doświadczania krajobrazu do świadomego przeżywania krajobrazu. Zaproponowany proces kształtowania kompetencji doświadczania krajobrazu jednocześnie może stać się okazją do rozwijania refleksyjności, jako umiejętności zastanawiania się nad sobą w kontekście sytuacji, kształtowanej także przez działania wcześniejszych pokoleń. Zaangażowany sposób spacerowania, udokumentowany w dzienniku relacyjnym, jest próbą uchwycenia tego, co specyficzne w danym miejscu, jego atmosfery. Wyrazem takiej postawy są pojawiające się pytania m.in. o historię, obiekty znajdujące się w parku (pomniki, budynki), o przyrodę, mijane osoby, założenie parkowe, o to, co w tym miejscu zaciekawia, budzi sympatię lub co wywołuje niepokój.

Zastosowanie typów doświadczania krajobrazu widzimy szczególnie w edukacji ekologicznej, rozumianej szerzej niż dbanie o naturę i jej ochronę. Mamy na myśli takie odziaływania edukacyjne, które zmierzają ku kształtowaniu myślenia ekologicznego poprzez uwrażliwianie na wzajemne relacje między jednostką i światem, a w konsekwencji lepsze rozumienie siebie oraz środowiska bio-socjo-kulturowego. Jesteśmy przekonani, że kompetencje związane z rozumieniem środowiska zarazem widzialnego i niewidzialnego sprzyjają zdobywaniu wiedzy, poszukiwaniu zainteresowań oraz dają szansę na pełniejsze wyrażanie siebie i wrażliwsze obcowanie z innymi (zob. Witkowski, 2014).

Na zakończenie

Mamy wrażenie, że studiowanie w warunkach pandemii mogło przyczynić się do sensorycznej deprywacji: studenci zamknięci w domach zapomnieli o swojej cielesności, a tym samym zapomnieli o sobie i otaczającym ich świecie. Dlatego *shinrin-yoku*, jako forma zaliczenia przedmiotu akademickiego, było zaproszeniem do bezpośredniej

percepcji rzeczywistości, w „zapośredniczonych" czasach, czyli i uczenia się, i relaksowana przy pomocy Internetu i ekranu.

Uważamy, że *shinrin-yoku* pozwala diagnozować, na ile ludzie wyobcowali się ze świata, który zamieszkują. Wskaźnikiem jest tu, naszym zdaniem, kłopot z realizacją pozornie prostych reguł *shinrin-yoku* związany z nieumiejętnością oderwania się od siebie samych i stania się częścią otaczającego nas świata, jego atmosfer, jego znaczeń i jego wartości, a więc dostrzeżenia w nich wartości i sensów autotelicznych. W końcu praktykowanie *shinrin-yoku* odsłania także warstwowość sprawstwa, które nie przysługuje wyłącznie człowiekowi.

Świadoma praktyka *shinrin-yoku* pozwala, naszym zdaniem, zobaczyć, jak tworzy się ludzkie „Ja": wchodząc w interakcje z sobą samym, krajobrazem, wartościami. Dostęp do tego poziomu możliwy jest dzięki refleksyjności. Jak pisaliśmy, zdaniem Archer empirycznym wyrazem refleksyjności jest zdolność do prowadzenia konwersacji wewnętrznej, w której człowiek wiąże swoje troski ze społecznymi uwarunkowaniami, hierarchizuje, wiąże z emocjami itd. Punktem wyjścia takiego dialogu jest jakieś poróżnienie wewnętrzne, niezgoda w obrębie „Ja" co do tego, jak dalej działać, które aktywności zintensyfikować, z jakich zaangażowań się wycofać (Archer 2013: 230–231). Jak pokazuje Archer, wewnętrzna konwersacja jest formą eksperymentu, w którym splatają się *logos* (myśli) i *pathos* (uczucia) (Archer 2013: 231). Sama konwersacja może przybrać formę refleksji autoetnograficznej, spisywanej w postaci dzienników, raportów, utrwalanej w formie obrazów.

Właśnie jako rodzaj raportów autoetnograficznych traktujemy prowadzone przez studentów dzienniki spacerów. Są one zmaterializowanymi konwersacjami wewnętrznymi, zapisami doświadczenia, w którym *logos* wiązał się z *pathos*, odsłaniały się troski i wartości, do głosu dochodziła niemoc czy potrzeba sprawczości. Mówiąc jeszcze inaczej, dzienniki te są zapisem zapośredniczeń, sprawczych interakcji między poszczególnymi „Ja" a środowiskiem w rozumieniu Radlińskiej.

Młodzi ludzie „nie widzą" otaczającego ich świata, bo prawdopodobnie nie zostali do tego przygotowani i nauczeni. Innymi słowy, nie posiadają odpowiednich kompetencji związanych z uczestniczeniem w atmosferze miejsca. I tutaj pojawia się pytanie do nas dorosłych – w jaki sposób edukujemy młodsze pokolenia do komunikowania się i przeżywania środowiska ich życia? To zaś prowadzi nas do konstatacji, że genialna intuicja Radlińskiej co do roli znaczenia środowiska w życiu człowieka wymaga uporczywego przypominania.

Bibliografia

Archer M. (2007) *Making Our Way throught the World: Human Reflexivity and Social Mobility*, Cambridge, Cambridge University Press, https://doi.org/10.1017/CBO9780511618932.

Archer M. (2013) *Człowieczeństwo. Problem sprawstwa*, tłum. A. Dziuban, Kraków, Zakład Wydawniczy Nomos.

Augé M. (2010) *Nie-miejsca. Wprowadzenie do antropologii hipernowoczesności*, tłum. R. Chymkowski, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Barbier J.M. (2016) *Leksykon analizy aktywności. Konceptualizacje zwyczajowych pojęć*, tłum. i oprac. E. Marynowicz-Hetka, Łódź, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Bogusławski M., Lewandowski T. (2019) *Atmosfery pamięci – à propos Parku Ocalałych w Łodzi*, „Przegląd Kulturoznawczy", nr 4(42), s. 466-491, https://doi.org/10.4467/20843860PK.19.024.11920.

Böhme G. (2002) *Filozofia i estetyka przyrody w dobie kryzysu środowiska naturalnego*, tłum. J. Merecki, Warszawa, Oficyna Naukowa.

Böhme G. (2017) *Atmospheric Architectures: The Aesthetics of Felt Spaces*, tłum. A. Chr. Engels-Schwarzpaul, London–New York, Bloomsbury Publishing, https://doi.org/10.5040/9781474258111.

Flick U. (2010) *Projektowanie badania jakościowego*, tłum. P. Tomanek, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Flick U. (2011) *Jakość w badaniach jakościowych*, tłum. P. Tomanek, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Jaworska-Witkowska M., Witkowski L. (red.) (2016) *Humanistyczne wyzwania ekologii umysłu. Gregory Bateson w Polsce*, Warszawa, Fundacja na Rzecz Myślenia im. Barbary Skargi.

Konecki K. (2000) *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Leavy P. (2018) *Metoda spotyka sztukę. Praktyki badawcze oparte na sztuce*, tłum. K. Stanisz, J. Kucharska, Warszawa, Narodowe Centrum Kultury.

Majbroda K. (2017) *Po pierwsze – człowiek. Autoetnografia w kontekście teorii sprawstwa Margaret Archer*, „Kultura i Społeczeństwo", nr 3, s. 33–52, https://doi.org/10.35757/KiS.2017.61.3.3.

Merleau-Ponty M. (2001) *Fenomenologia percepcji*, tłum. M. Kowalska, J. Migasiński, Warszawa, Wydawnictwo Aletheia.

Mirucka B. (2018) *Podmiot ucieleśniony. Psychologiczna analiza reprezentacji ciała i tożsamości cielesnej*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Pietraszko S. (2012) *Krajobraz i kultura* w: *Kultura. Studia teoretyczne i metodologiczne,* S. Pietraszko, red. nauk. S. Bednarek, Wrocław, Wrocławskie Wydawnictwo Naukowe Atla 2.

Putnam H. (2004) *The Collapse of the Fact/Value Dichotomy and Other Essays*, Cambridge, MA – London, Harvard University Press, https://doi.org/10.2307/j.ctv1pdrpz4.

Radlińska H. (1961) *Pedagogika społeczna*, wstęp R. Wroczyński, A. Kamiński, oprac. W. Wyrobkowa-Pawłowska, Wrocław–Warszawa–Kraków, Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo.

Rewers E. (2018) *Sztuka podstawą nowej kultury naukowej. Wstęp do wydania polskiego* w: P. Leavy, *Metoda spotyka sztukę. Praktyki badawcze oparte na sztuce*, tłum. K. Stanisz, J. Kucharska, Warszawa, Narodowe Centrum Kultury, s. 11–22.

Sasin M. (2020) *Possible Applications of Arts-Based Research in Creatology Studies*, „Creativity. Theories – Research – Applications", nr 7, s. 38–53, https://doi.org/10.2478/ctra-2020-0003.

Simonienko K., Jakubowska M., Konarzewska B. (2020) *Shinrin-yoku i terapia lasem – przegląd literatury*, „Psychiatria", t. 17, nr 3, s. 145–154, https://doi.org/10.5603/PSYCH.2020.0022.

Simonienko K. (2021) *Lasoterapia*, Bielsko-Biała, Wydawnictwo Dragon.

Solnit R. (2018) *Zew włóczęgi. Opowieści wędrowne*, Kraków, Wydawnictwo Karakter.

Tuchańska B. (2012) *Dlaczego prawda? Prawda jako wartość w sztuce, nauce i codzienności*, Warszawa, Poltext.

Whitehouse B. S. (2019) *Pieszo i beztrosko. O sztuce spacerowania*, Kraków, Wydawnictwo SQN.

Witkowski L. (2014) *Niewidzialne środowisko. Pedagogika kompletna Heleny Radlińskiej jako krytyczna ekologia idei, umysłu i wychowania. O miejscu pedagogiki w przełomie dwoistości w humanistyce*, Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls".

Witkowski L. (2018) *Humanistyka stosowana. Wirtuozeria, pasje, inicjacje, profesje społeczne* versus *ekologia kultury*, Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls" i Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej.

Aneks

Dosłowny zapis zadania zaliczeniowego

„KĄPIEL-LEŚNA" (SHINRIN-YOKU, japoński), czyli CZERPANIE Z LEŚNEJ ATMOSFERY, ZANURZENIE SIĘ W LESIE WSZYSTKIMI ZMYSŁAMI

Relacja między widokiem a nastrojem opiera się na władzy wyobraźni. […] Funkcja wyobraźni nie polega tylko na jej wkładzie w poznanie, tj. wytwarzaniu wyobrażeń dotyczących świata zewnętrznego, lecz na organizacji ciała w relacji do tych widoków.

Gernot Böhme

Chodzenie wraz z tworzeniem i pracą, jest zasadniczym wymiarem zaangażowania ciała i umysłu w świat, poznawania świata za pośrednictwem ciała, ciała zaś – poprzez świat.

Rebecca Solnit

w jednym ziarnku piasku
jest więcej atomów
niż gwiazd na niebie.
kosmos w piachu?
właśnie z siebie strącam.

Urszula Zajączkowska

Elementy zadania zaliczeniowego:

- Odbycie spacerów (po parku lub lesie),
- Przygotowanie *Dziennika spacerów*, według wskazówek zamieszczonych poniżej,
- Przygotowanie prac plastycznych.

Zadanie zaliczeniowe – opis:

1. Spacery (min. 3 x 1,5h). Spaceruj, możesz usiąść, położyć się na chwilę, ale głównie spaceruj wolnym krokiem. Możesz wykonać ćwiczenie: „Medytacja pięcioma zmysłami" (zobacz materiały do zaliczenia wykładu – skan – zmysły). Możesz zadawać pytania: Jaka jest atmosfera miejsca spaceru? Co tworzy atmosferę, jakbyś ją określił? Jaka jest historia tego miejsca i jego otoczenia? Co odróżnia to miejsce od innych parków? Co widzę?, Co słyszę?, Jakie zapachy docierają do mnie? Czego mogę dotknąć? Co dzieje się z moim ciałem? O czym myślę? Jakich uczuć doświadczam w tym miejscu?

Zasady spacerowania (shinrin-yoku):

- nie korzystaj z telefonu (wycisz telefon) – nie rozmawiaj przez telefon, zrezygnuj ze wszystkich komunikatorów, nie słuchaj muzyki,
- postaraj się skupić na „tu i teraz",
- spaceruj powoli,
- głęboko oddychaj,
- spróbuj „otworzyć" wszystkie zmysły – słuchaj, poczuj zapachy, obserwuj przestrzeń dookoła, zastanów się, czym emanuje przestrzeń parku/ lasu, co jest dla niej charakterystyczne.

2. Dziennik spacerów. Notatkami ze spacerów, mogą być luźne skojarzenia, metafory, spontanicznie napisane komentarze.

3. Szkice. Zrób niewielkie rysunki, szkice detali, które przykuły twoją uwagę. Potem przenieś je na większy format i wykonaj zaliczeniowe prace plastyczne. Do pracy zaliczeniowej możesz dołączyć przykładowe szkice. Zastanów się, co spowodowało, że wybrałaś właśnie ten fragment krajobrazu.

4. Dla chętnych. Możesz spróbować ująć swoje odczucia w poetycką formę.

5. Prace plastyczne. Prace plastyczne powinny być zainspirowane odczuciami, myślami i doświadczeniami ze spaceru, technika i format prac jest dowolny.

6. Refleksja jako element *Dziennika spacerów***.**
Jest to podsumowanie wszystkich spacerów – pytania pomocnicze:

- Czego dowiedziałaś/łeś się o wybranym miejscu?
- Czego nowego dowiedziałaś/łeś się o sobie?
- Jaką atmosferą emanuje miejsce, co ją tworzy i jakbyś ją określiła/ł?
- Czego ważnego doświadczyłaś/łeś podczas spacerowania?
- Czego ważnego doświadczyłaś/łeś podczas wykonywania prac artystycznych?
- Co interesującego zauważyłaś/łeś w odwiedzanym miejscu?
- Jakie znaczenie ma dla Ciebie kontakt z przyrodą oraz innymi elementami znajdującymi się w parku?
- W jaki sposób wybrana literatura była pomocna w realizacji zadania zaliczeniowego?

Literatura (do wyboru):

Gernot Böhme, *Filozofia i estetyka przyrody*
Rebecca Solnit, *Zew włóczęgi. Opowieści wędrowne*
Garcia H. , Miralles F., 2018, Shinrin-Yoku, *Japońska sztuka czerpania mocy z przyrody*
Zajączkowska U., 2019, *Patyki, badyle oraz tomik poezji Piach*
Wohlleben P., 2019, *Dotknij, poczuj, zobacz. Fenomen relacji człowieka z naturą*
Kimmerer R.W., 2020, *Pieśń ziemi. Rdzenna mądrość, wiedza naukowa i lekcje płynące z natury*
Simonienko K., 2021, *Lasoterapia*
Bonnie Smith Whitehouse, 2018, *Pieszo i beztrosko. O sztuce spacerowania*

Źródło: opracowanie własne.

O Autorach

Marcin Bogusławski – filozof, doktor nauk humanistycznych w zakresie filozofii, adiunkt w Katedrze Filozofii Współczesnej Uniwersytetu Łódzkiego. Redaktor naczelny Internetowego Magazynu Filozoficznego „HYBRIS". Jego zainteresowania badawcze dotyczą posthumanizmu i posthumanistyki, filozofii miasta, epistemologii. Autor książek: *Humanistyka z perspektywy ontologii kulturowej* (2018) oraz *Wariacje (post)humanistyczne* (2020).

Monika Modrzejewska-Świgulska – pedagog, doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, adiunkt w Katedrze Edukacji Artystycznej i Pedagogiki Twórczości Uniwersytetu Łódzkiego. Jej zainteresowania badawcze dotyczą pedagogiki twórczości, twórczości profesjonalnej, badań jakościowych. Autorka książek: *Twórczość codzienna w narracjach pedagogów* (2015), *W stronę samorealizacij. Re-decyzje życiowe kobiet* (z A. Chmielińską 2021).

Marcin Bogusławski – philosopher, doctor of humanities in the field of philosophy, assistant professor at the Department of Contemporary Philosophy at the University of Lodz. Editor-in-chief of the „HYBRIS" Internet Philosophical Magazine. His research interests concern: posthumanism and posthuman studies, philosophy of the city, epistemology. The author of the books: *Humanistyka z perspektywy ontologii kulturowej* [*The Humanities from the Perspective of Cultural Ontology*] (2018) and *Wariacje (post)humanistyczne* [*(Post) humanistic Variations*] (2020).

Monika Modrzejewska-Świgulska – pedagogue, doctor of humanities in the field of pedagogy, assistant professor at the Department of Artistic Education and Pedagogy of Creativity at the University of Lodz. Her research interests include: pedagogy of creativity, professional creativity, qualitative research. Author of the books: *Twórczość codzienna w narracjach pedagogów* [*Everyday Creativity in Pedagogues' Narratives*] (2015), *W stronę samorealizacji. Re-decyzje życiowe kobiet* [*Towards Self-realization. Women's Life Re-decisions*] (with A. Chmielińska 2021).

Cytowanie

Bogusławski M., Modrzejewska-Świgulska M. (2022) *(Nie)widzialne środowisko? – o tym, czy i do czego potrzebujemy shinrin-yoku*, „Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne", nr 2(15), s. 293–312, https://doi.org/10.18778/2450-4491.15.16.

© by the author, licensee University of Lodz – Lodz University Press, Lodz, Poland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license CC BY 4.0